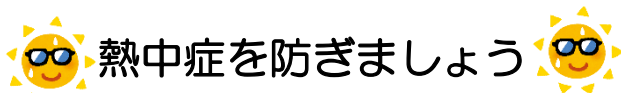


府中市クールシェアスポットを新たに設置しました！

クールシェアスポットは、地球温暖化防止や省エネを目的として、冷房環境を共有するための場所とされています。外出時に一定時間休憩することができる場所として、ご利用ください。

また、府中市指定暑熱避難施設（クーリングシェルター）も昨年度に引継ぎ指定しています。



熱中症を防ぐためには、それぞれの場所に合った対策を取ることが重要です。

- ◆室内：エアコン等で温度を調節、遮光カーテンやすだれを利用、室温やWBGT値を参考にする
- ◆屋外：日傘や帽子的着用、日陰の利用、こまめな休憩、日中の外出をできるだけ控える
- ◆その他、こまめな水分補給やからだの蓄熱を避けるために、衣服の工夫（通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用）やからだを冷やす（保冷剤、氷、冷たいタオルなどで）ことも効果的といわれています。

参考：厚生労働省 熱中症を防ぐために知っておきたいこと 熱中症予防のための情報・資料サイト



キャベツとささみのさっぱり梅肉和え

ささみの代わりに、サラダチキンを代用すると、さらに簡単に作れます！

◆ 栄養成分 1人分 【日本食品標準成分表2025年版(八訂)】

エネルギー 126kcal たんぱく質 12.1g 脂質 4.4g 炭水化物 8.1g 食塩 0.8g



◆ 材料 2人分

キャベツ	150g	★ごま油	大さじ1/2
大葉	3枚	★いりごま	大さじ1/2
梅干し	1個	★ぼん酢しょうゆ	大さじ1/2
ささみ	2本(110g)	★砂糖	小さじ1/2
酒	大さじ1		



サラダチキンで作る場合は、キャベツのみを電子レンジでお好みの固さに加熱してください。



◆ 作り方

1. キャベツは食べやすい大きさに切る。大葉は細切り、梅干しは種を取り潰す。
2. ささみは筋を取り除き、火が通りやすいように3等分にそぎ切りにする。
3. 耐熱容器にキャベツ、ささみを入れて酒をふりかけ、ラップをして電子レンジ(600w/3～4分)で加熱する。
4. ささみが加熱されていることを確認し、粗熱が取れたらキャベツの水分を絞り、ささみをほぐす。
5. ★を混ぜ合わせ、梅干し、大葉、4を入れて和える。

【問合せ】府中市福祉保健部健康推進課成人保健係（府中市府中町 2-25）TEL042-368-6511(直通)

発行：令和7年6月